

Η Ορθόδοξη Χριστιανική νηστεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, αφού σύμφωνα με τη χριστιανική θρησκεία...

προβλέπετε να νηστεύουμε 180-200 ημέρες ετησίως.
Ποιες είναι οι βασικές περίοδοι της νηστείας;
Οι βασικές περίοδοι της νηστείας, σύμφωνα με την Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία είναι:
Η νηστεία των Χριστουγέννων
Διαρκεί 40 ημέρες και δεν επιτρέπει την κατανάλωση κρέατος (εκτός του ψαριού), γαλακτοκομικώ ν και αυγώ ν.
Η νηστεία της Τυρινής
Διαρκεί την τρίτη και τελευταία εβδομάδα του Τριωδίου. Όσο διαρκεί, επιτρέπονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, τα ψάρια, το ελαιόλαδο, απαγορεύεται όμως η κρεοφαγία.
Η Μεγάλη Σαρακοστή
Ξεκινά την Καθαρά Δευτέρα και τελειώ νει το Μ. Σάββατο. Διαρκεί συνολικά 48 ημέρες. Στη συγκεκριμένη νηστεία απαγορεύεται η κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικώ ν και αυγώ ν, εκτός από τις ημέρες του Ευαγγελισμού και της Κυριακή των Βα ων, όπου επιτρέπεται το ψάρι. Η κατανάλωση ελαιόλαδου επιτρέπεται μόνο το σαββατοκύριακο.
Η νηστεία του Δεκαπενταύγουστου
Ξεκινάει την 1η Αυγούστου και τελειώ νει στις 14 Αυγούστου. Στη διάρκειά της, δεν επιτρέπεται η κατανάλωση κρέατος (εκτός του ψαριού), γαλακτοκομικώ ν και αυγώ ν.
Καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, 2 φορές την εβδομάδα
Την Τετάρτη και την Παρασκευή, απαγορεύεται η κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικώ ν, αυγώ ν και λαδιού.
Όπως φαίνεται, η Ορθόδοξη Χριστιανική Νηστεία, μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια περιοδική χορτοφαγία, όπου άλλες μέρες επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού, θαλασσινώ ν και άλλες μέρες ταυτίζεται με αυστηρή χορτοφαγία. Δώ στε έμφαση στα παρακάτω θρεπτικά συστατικά.
Πρωτε νη
Πολλοί πιστεύουν ότι η επαρκής πρόσληψη πρωτε νης είναι δυνατόν να επιτευχθεί μόνο μέσα από την πρόσληψη κρέατος. Αυτή όμως η πεποίθηση δεν είναι ακριβής, μιας και όλες οι φυτικές τροφές, με εξαίρεση τα φρούτα, περιέχουν πρωτε νη.
Πλούσιες πηγές φυτικής πρωτε νης είναι:
τα όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια),
ο αρακάς,

η σόγια και τα προϊόντα της (τυρί τόφου, τέμπε) και οι ξηροί καρποί
Σίδηρος
Πολλές φυτικές τροφές αποτελούν πλούσιες πηγές σιδήρου:
Τα όσπρια: Φακές, φασόλια, ρεβίθια
Τα λαχανικά: Σπανάκι, κολοκυθάκια, αρακάς, μπρόκολο, φύλλα παντζαριού, ντοματοχυμός
Τα φρούτα: Κυρίως τα αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, βερίκοκα, σύκα, σταφίδες)
Οι ξηροί καρποί: Κάσιους, αμύγδαλα, φιστίκια, κολοκυθόσποροι, ηλιόσποροι, σουσάμι
Δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης και εμπλουτισμένο γάλα ή γιαούρτι σόγιας
Άλλα τρόφιμα: Μαύρη σοκολάτα, μελάσα σακχαροκάλαμου
Τι πρέπει να προσέξετε στο σίδηρο;
Ο σίδηρος υπάρχει στις τροφές σε δύο μορφές: Τον αιμικό σίδηρο και τον μη αιμικό. Ο αιμικός σίδηρος υπάρχει στο κρέας και απορροφάται περισσότερο από τον μη αιμικό, που περιέχεται στις φυτικές τροφές και αποτελεί τη μορφή προσλαμβάνεται από τους ανθρώ πους που νηστεύουν.
Συμβουλές για αύξηση της απορρόφησης του φυτικού σιδήρου
Συνδυάστε το γεύμα σας με βιταμίνη C
Η βιταμίνη C αυξάνει έως και κατά 4 φορές την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι τα εσπεριδοειδή (πορτοκάλι, μανταρίνι, λεμόνι), το μπρόκολο, οι πιπεριές και το κουνουπίδι. Προσθέστε, για παράδειγμα, πιπεριά στις φακές ή χυμό λεμονιού στα ρεβίθια. Προσοχή όμως!
Συνδυάστε τις τροφές που περιέχουν σίδηρο με β-καροτένιο
Το β-καροτένιο αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου. Περιέχεται στο καρότο, στα βερίκοκα, στο σπανάκι, στο μαρούλι, στο μπρόκολο κ.ά. Για παράδειγμα, εάν προσθέσετε καρότο στα φασόλια, αυξάνεται η απορρόφηση του σιδήρου.
Καταναλώ στε έξυπνα τα φυτικά τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο
Δηλαδή αποφύγετε να τα καταναλώ σετε την ίδια στιγμή με ροφήματα που περιέχουν τανίνες, οι οποίες μειώ νουν την απορρόφηση του σιδήρου. Τέτοια παραδείγματα ροφημάτων είναι το χαμομήλι, το κακάο, το τσάι κ.α., ενώ εάν θέλετε να πιείτε τα ροφήματα αυτά επιλέξτε να τα καταναλώ σετε χρονικά μεταξύ των γευμάτων και όχι κατά τη διάρκειά τους.
Μουλιάστε τις τροφές πριν το μαγείρεμα
Έχει φανεί πως πολλές φυτικές τροφές όπως τα όσπρια περιέχουν κάποια φυτικά οξέα που μειώ νουν την απορρόφηση του σιδήρου. Με το μούλιασμα των τροφώ ν πριν το μαγείρεμα, μειώ νεται η δραστικότητα αυτώ ν των φυτικώ ν οξέων. Για παράδειγμα, πριν μαγειρέψτε τα φασόλια, μουλιάστε τα αποβραδίς σε χλιαρό νερό.
Ασβέστιο
Η πρόσληψη ασβεστίου έχει συνδεθεί στο μυαλό του περισσότερου κόσμου με την κατανάλωση γαλακτοκομικώ ν. Κι όμως! Οι ανάγκες σε ασβέστιο μπορούν να καλυφθούν πλήρως και από τις φυτικές πηγές. Τα πράσινα φυλλώ δη λαχανικά, το μπρόκολο, τα αμύγδαλα, το σουσάμι, τα αποξηραμένα φρούτα, είναι κάποιες από τις πολλές φυτικές τροφές που περιέχουν ασβέστιο.
Τι να προσέξετε στο ασβέστιο;

Τα οξαλικά οξέα, που περιέχονται στο σπανάκι και στα φύλλα του παντζαριού μειώ νουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Με το μαγείρεμά τους όμως, ένα μέρος των οξαλικώ ν οξέων αποβάλλεται και το ασβέστιό τους απορροφάται καλύτερα από τον οργανισμό. Αντίθετα, το ασβέστιο από λαχανικά με λιγότερα οξαλικά, όπως το κινέζικο λάχανο bok choy, το μπρόκολο, τα χόρτα collards (πράσινα φυλλώ δη λαχανικά) και η λαχανίδα, όσο κι αν ακούγεται παράδοξο, απορροφάται καλύτερα, ακόμη και από το ασβέστιο του γάλακτος.

Μπορούν όλοι να νηστέψουν;

Η απάντηση είναι «ναι» ωστόσο υπάρχουν κάποιες ομάδες ατόμων στις οποίες η νηστεία θα πρέπει να ακολουθείται με ιδιαίτερη προσοχή. Οι ομάδες αυτές είναι:

Άτομα με σακχαρώ δη διαβήτη

Μπορούν να νηστέψουν, ωστόσο υπό την επίβλεψη ενός διαιτολόγου - διατροφολόγου, ώ στε να ελέγχουν τις ποσότητες των υδατανθράκων στο καθημερινό τους διαιτολόγιο και το γλυκαιμικό δείκτη των επιλογώ ν τους.

Άτομα που έχουν σιδηροπενική αναιμία

Μπορούν να νηστέψουν δίνοντας έμφαση στη βιταμίνη Β12 αλλά και στο σίδηρο, εφαρμόζοντας τις συμβουλές που δόθηκαν παραπάνω.

Άτομα με οστεοπόρωση

Μπορούν να νηστέψουν δίνοντας έμφαση στις φυτικές πηγές ασβεστίου.

Νεφροπαθείς

Μπορούν να νηστέψουν, ακολουθώ ντας ένα εξατομικευμένο πλάνο διατροφής με έμφαση στην ποσότητα φωσφόρου και καλίου.

Ενδεικτικές επιλογές γευμάτων κατά τη διάρκεια της νηστείας

Επιλογές πρωινού και σνακ

Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα σόγιας ή αμυγδάλου

Φρέσκος χυμός πορτοκάλι με ψωμί, μέλι και ταχίνι

Σπιτική σπανακόπιτα

Σταφιδόψωμο

Ελιόψωμο

Φρέσκος χυμός πορτοκάλι με κουλούρι Θεσσαλονίκης

Ξηροί καρποί και αποξηραμένα φρούτα

Επιλογές κύριου γεύματος

Ταχινόσουπα με κοφτό μακαρονάκι

Μαρομάτικα φασόλια με μάραθα

Ντολαμδάκια

Σουπιές με σπανάκι και ψωμί

Ρυζότο με λαχανικά

Αρακάς με πατάτες γιαχνί αγκινάρες

Γεμιστά με ρύζι

Κολοκυθοκεφτέδες και ρεβιθοκεφτέδες

Λαχανόρυζο ή σπανακόρυζο

Ταμπουλέ